

УДК: 796.51+572.941.1

Тимофеева Евгения Борисовна, Семенова Галина Ивановна

Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина», институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Екатеринбург, Россия

СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНАЯ И ДОСТУПНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Аннотация. Поиск новых форм оздоровительных тренировок на свежем воздухе привел к расширению рамок традиционных видов физической активности. Северная ходьба является эффективным средством оздоровления для всех категорий граждан в том числе лиц с ограниченными возможностями. Важно отметить, что тренировки на свежем воздухе с минимальным социальным контактом и с индивидуальным оборудованием особенно актуальны в период пандемии COVID-19.

Ключевые слова: северная ходьба, двигательная активность, COVID-19, пандемия.

Timofeeva E.B., Semenova G.I.

Ural Federal University named after the first President of Russia B. N. Yeltsin, Yekaterinburg, Russia

NORDIC WALKING AS EFFECTIVE AND ACCESSIBLE PHYSICAL ACTIVITY DURING PANDEMIC PERIOD

Annotation. The search for new forms of outdoor wellness training has expanded the scope of traditional physical activity. Nordic walking is an effective means of health improvement for all categories of citizens, including people with disabilities. It is important to note that outdoor training with minimal social contact and with individual equipment is especially relevant during the COVID-19 pandemic.

Key words: Nordic walking, physical activity, COVID-19, pandemic.

На фоне стремительного распространения пандемии COVID - 19 во всем мире и на территории Российской Федерации, люди начинают испытывать повышенный страх, тревожность и беспокойство. Это относится ко всем категориям населения, а так же к отдельным группам граждан, например лицам старшего возраста, лицам с ограниченными возможностями, содружникам учреждений здравоохранения и лицам с сопутствующими заболеваниями.

Кроме того, пандемия COVID-19 и, как следствие, карантин с ограничением передвижения, привели к значительному снижению физической активности людей, которые и в обычной жизни вели малоподвижный образ жизни. Можно прогнозировать в будущем увеличение числа заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем у лиц, ведущих «сидячий» образ жизни.

По этой причине главным приоритетом в настоящее время является сохранение здоровья и укрепление иммунитета населения всего мира. Поиск новых форм физической активности доступных для широкого применения, с возможностью последующих самостоятельных занятий, привели к расширению рамок традиционных видов физической активности и высокой популярности тренировок на свежем воздухе.

Северная ходьба в настоящее время стала очень популярной во всем мире. В России ее чаще называют скандинавской ходьбой. По сравнению с обычной ходьбой она является более сложно координационным видом двигательной активности. Благодаря использованию специальных палок, обеспечивающих вовлечение в движение большего количества мышц, повышается эффективность и безопасность тренировок для многих категорий населения.

Северная ходьба является одной из наиболее доступных форм физической деятельности в силу своей функциональности, безопасности и доступности. В сочетании с разнообразными физическими упражнениями, направленными на развитие физических качеств, северная ходьба является еще более эффективной формой двигательной активности.

Ходьба с палками в Российской Федерации, до недавнего времени рассматривалась исключительно как средство оздоровления. Оздоровительный эффект скандинавской ходьбы, в основном, представлен тренировкой мышц сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной системы [1]. Кроме того, посредством ходьбы представляется возможным снять нервное напряжение. Помимо вышеизложенного, скандинавская ходьба нагружает внутренние органы, стимулирует деятельность нервной системы, укрепляет мышцы и связки [2, 3]. Кроме того, посредством ходьбы представляется возможным снять нервное напряжение. Научные исследования показали, что северная ходьба улучшает депрессию и нормализует сон у пожилых людей [4]. Тренировки по северной ходьбе проходят на свежем воздухе, при этом значительно увеличивается потребление кислорода.

Благодаря палкам, в ходьбу вовлекается верхняя часть тела, таким образом, северная ходьба приносит большую пользу для здоровья, чем обычная ходьба. Так же научные исследования показали, что при соблюдении правильной техники ходьбы, тренировочный процесс является более эффективным [5]. Опора руки на палку создает дополнительную возможность для свободного вдоха, благодаря этому происходит более глубокая тренировка дыхательной системы.

Нами проведены исследования на группе лиц в возрасте от 30 до 75 лет, которое показало, что тренировки по северной ходьбе приводят к улучшению эмоционального состояния и могут быть рекомендованы как профилактика и здоровье сберегающая технология в период пандемии для всех категорий граждан. Так, после участия в тренировке по северной ходьбе, 85% лиц испытывали удовлетворение и были довольны собой, а 25% чувствовали снижение тревожности.

Северная ходьба является одной из наиболее доступных форм физической деятельности для каждого, в силу своей функциональности, безопасности и доступности. Для ходьбы с палками не требуется специального снаряжения или дорогостоящего оборудования, что позволяет вовлечь в занятия большое количество людей.

Освоить правильную технику северной ходьбы не сложно, но для этого нужно обратиться к квалифицированному тренеру-инструктору.

В России и во всем мире проводятся соревнования, фестивали, турниры и другие массовые физкультурные мероприятия по северной ходьбе. В массовых мероприятиях принимают участие лица всех возрастных групп и категорий, в том числе лица с ограниченными возможностями.

Важным является тот факт, что 14 марта 2019 «северная ходьба» получила номер-код спортивной дисциплины 0840291811Л и включена в состав вида спорта «спортивный туризм», что значительно расширяет возможности данного вида двигательной активности [6].

На сегодняшний день разработан проект правил вида спорта «спортивный туризм» 2020, подготовленный к утверждению в Министерстве спорта Российской Федерации, который включает Раздел 4. Спортивная дисциплина «северная ходьба» [7].

Разработанные правила спортивной дисциплины «северная ходьба» дадут возможность участникам соревнований получать спортивные разряды и звания, в соответствии с «Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спортивный туризм».

Таким образом, занятия по северной ходьбе могут быть использованы по четырем направлениям в зависимости от целей и интенсивности тренировочного процесса:

1. Реабилитация
2. Оздоровительные тренировки
3. Фитнес
4. Спорт.

Занятия на свежем воздухе возможны и в период ограничительных мер, которые накладывает пандемия. Северная ходьба является одним из немногих видов физической активности, которым можно заниматься в любое время года.

Тренировки по северной ходьбе проходят на открытом воздухе, что способствует уменьшению риска заражения коронавирусной инфекцией, по сравнению с теми видами физической нагрузки, которые требуют спортивного зала. Северная ходьба эффективный и доступный вид двигательной активности. Подобного рода физическая активность является оптимальным способом развития физических качеств в период пандемии для всех категорий граждан по рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения [9].

Список литературы

1. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. – М. : Первый московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с.
2. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: АСТ, Сталкер, 2002. – 590 с.
3. Владимиров, О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях : методические рекомендации / О.А. Владимиров. – Киев : Олимпийская литература, 2011. – 19 с.
4. Seong, D.P. The effects of Nordic and general walking on depression disorder patients' depression, sleep, and body composition / D.P. Seong, H.U. Seong, // The Society of Physical Therapy Science. –2015. – vol. 27. – no. 8. – p. 2481–2485.
5. Pellegrini B. Muscular and metabolic responses to different Nordi walking techniques, when style matters. / B. Pellegrini, G. Boccia, C. Zoppirolli, ets. // PLoS ONE – 2018. – vol. 13. – n 4. :e0195438. – URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0195438> (дата обращения 01.10.2020).
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2019 № 199 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» (Зарегистрирован 17.04.2019 № 54417) // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201904180018?index=5&rangeSize=1> (дата обращения 12.10.2020).
7. Приложение № 62 к приказу Минспорта России от «13» ноября 2017 г. № 990 // Федерация спортивного туризма России. – URL https://tssr.ru/files/materials/1896/rank_appl_2018_2021_extr_new2.pdf (дата обращения 13.10.2020).
8. Проект правил вида спорта «спортивный туризм» // Федерация спортивного туризма России. – URL: <https://tssr.ru/main/walking/2388/> (дата обращения 13.10.2020).

9. Всемирная организация здравоохранения. - URL:
<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> (дата обращения 06.11.2020)